

# ARIKETA FISIKOA ETA BIZITZA OSASUNGARRIA SUSTATZEKO PROGRAMA



**mugiment**  
persona aktiboak

# OINGABIZ

LEMOA

## ZER DA?

Lemoako herritarrentzako DOAKO zerbitzua da, herritarren artean bizimodu osasuntsu eta aktiboa sustatzeko jarduera fisikorako aholkularitza eta orientazioa eskainiko dituen.

## NOLA FUNTZIONATZEN DU?

Hitzordu bat hartu behar da eta Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako aditu batek egin beharreko ariketa fisikoa aholkatuko du norbanakoaren egoera fisikoa, beharrizan eta lehentasunak kontuan izanda. Berdin du adinak, sexuak eta ohiturak, bizitza aktibo eta osasuntsua izan nahi baduzu, deitu edo idatzi mezu elektronikoko bat.

 94.631.30.05

 [oringabiz@lemoa.net](mailto:oringabiz@lemoa.net)

